

あなたと健康 料理教室同窓会主催 特別講演会

食生活が 人生を変える

食べものは私たちの体や心の健康に大きな影響を与えています。

基調講演で「健康に生きるための食生活とは何か」

体験者座談会で「人生を変えたきっかけ」をお聴きして

食生活の大切さを一緒に学びませんか？

入
場
無
料



第1基 基調講演

健康に生きるための食生活

講師 五来 純

昭和13年 東京に生まれる。
明治大学経済学部卒業、自営飲食チェーン5店舗
展開。その中で10年以上の経験から学ぶ、食生活が
健康に与える影響。心身の健康を促進するため、
健康、ウェルビーイングをテーマに行っている。



第2基 体験者座談会 (講演後実施)

私の人生を変えたきっかけ！

基調後 東城 百合子

大正14年 長野に生まれる。
明治大学経済学部11年、法政大学経済学部研究科、
栄養士、自営飲食経営者、企業健康推進、健康志
願者講座、食生活改善、テーマ講座、自然に導
く健康維持に力を入れている。

令和元年 **11月16日(土)** 12:30-16:00 (12:00開場)

帝京平成大学 (池袋キャンパス内)
沖永記念ホール

東京都豊島区東池袋2-51-4 03-5843-3152

JR池袋駅東口(バルコ1F正面)出口より徒歩12分

※ 車をご利用の方は、北池袋をご利用下さい



ankhrk891@gmail.com
